

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

344029, г. Ростов-на-Дону, ул. Пановой, 27: тел. (863) 252-87-72

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ №6
протокол № 01 « 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
приказ № 95 от « 28 » 08 2020 г.



ПРОГРАММА

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ»**



Разработчики программы:
Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Домалевская И.Л. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе,
Романова А.Н. – инструктор-методист
Остапенко С.К. – инструктор-методист

город Ростов-на-Дону
2020 год

Содержание:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план. Примерная форма распределения учебного материала в годовом цикле с соотношением объемов обучения по разделам подготовки по отношению к общему объёму учебного плана.

2.2. Структура занятий

2.3. Программный материал занятий

2.3.1. Теоретическая подготовка. Темы занятий.

2.3.2. Физическая подготовка

2.4. Психологическая подготовка

2.5. Воспитательная работа

2.6. Результаты освоения программы

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пояснительная записка

Программа «Оздоровительная гимнастика для детей» реализует физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана на идеи доступности, массовости, физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, используя при этом здоровьесберегающие технологии, направлена на овладение занимающимися основами техники акробатики и гимнастики, направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся группы и раскрывает основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, план-график распределения учебного материала для оздоровительного этапа обучения, базовый учебный материал.

В группу оздоровительной гимнастики для детей (ОГД) зачисляются девочки и мальчики, достигшие 6 летнего возраста соответственно и имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе учебный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы и направлен на разностороннюю физическую подготовку, знакомство с основами техники гимнастики, где движения имеют аэробный характер, воздействуя на звенья тела и мышечные группы, они способствуют развитию эластичности опорно-двигательного аппарата, стимулируют развитие физических качеств.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания классических оздоровительных методик и общефизической подготовки с элементами видов спорта культивируемым в ДЮСШ №6 с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Главной целью программы оздоровительной гимнастики для детей является создание условий и содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами гимнастики.

Основными задачами на данном этапе является:

1. Формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
2. Бережного отношения к собственному здоровью;
3. Развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости для дальнейшей социализации и адаптации детей к современным требованиям и условиям жизни российского общества;
4. Формирование устойчивых мотивов и потребностей;
5. Приобщение детей к здоровому образу жизни;
6. Обучение базовым упражнениям гимнастики, формирование культуры движения;
7. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.
8. Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

В учебно-тренировочной работе применяется широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях широко используется игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает

эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития спортивной акробатики, режиме дня, закаливании организма и здоровом образе жизни, требования к безопасности на занятиях акробатикой в спортивном зале, знакомятся с профессиональными терминами. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки общей и специальной подготовки, техники выполнения базовых упражнений.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы занятий: групповые - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план.

Программа	Кол-во групп	Кол-во обучающихся	Максимальный режим работы (часов в неделю в одной группе)	Кол-во недель обучения в одной группе	Годовой объем часов в одной группе
Программа оздоровительной гимнастики для детей	не ограничено	20	3	35 - 46	105-138

Примерная форма распределение учебного материала в годичном цикле с соотношением объемов обучения по разделам подготовки по отношению к общему объёму учебного плана.

Раздел подготовки	Часы в год	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I. ТЕОРИЯ	2								
1. Требования к безопасности на занятиях		0,4							
2. Требования к инвентарю и спортивной форме			0,4						
3. Спортивная терминология							0,2		
4. Психологическая подготовка						0,2			
5. Основы спортивного питания					0,4				
6. Режим дня, закаливание, ЗОЖ				0,4					
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ									
1. Общая физическая подготовка	57,2	8	7	7	7	6	7,2	7	8
2. Специальная физическая подготовка	45,8	5,6	5,6	5,6	5,6	5,8	5,6	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ	105	14	13	13	13	12	13	13	14

2.2. Структура занятий.

Подготовительная часть:

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Начинается подготовительная часть с разминки, целью которой является подготовка организма к предстоящей нагрузке. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть:

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида из перечня культивируемых в ДЮСШ №6. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, такие как кувырки, перекаты, равновесия и др. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть:

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.3. Программный материал занятий

2.3.1 Теоретическая подготовка. Темы занятий.

1. Режим дня, питание и здоровый образ жизни.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнастки.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.

Понятие о здоровом образе жизни, о вредных привычках и их последствиях.

2. Терминология физических упражнений.

Основные термины в групповых упражнениях и упражнениях в балансировании.

3. Оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой.

Необходимый инвентарь и оборудование для занятий. Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря. Тренировочное снаряжение. Спортивная форма .

4. Психологическая подготовка.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело,

организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

5. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

6. Требования к технике безопасности на занятиях.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы само страховки при выполнении физических упражнений.

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

2.3.2. Физическая подготовка

Средствами оздоровительной гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, а также подвижные игры, плавание, легкоатлетические упражнения, прогулки на лыжах, походы.

Корригирующая гимнастика

Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющих принятую позу, способствует выравниванию имеющих отклонений. Коррекция обеспечивает также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц тазобедренных суставов.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп и их целесообразно выполнять с отягощениями: гантели, набивные мячи, резиновые бинты.

2. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника:

- наклоны и повороты туловища в стороны, ползание;
- выполнение упражнений стоя, лежа, на четвереньках, без предметов и с предметами для укрепления различных групп мышц на растяжение и укрепления позвоночника.

3. Упражнения на развитие мышечно - суставного чувства:

- выработка навыка правильной осанки у стены, с подниманием рук вверх, вниз, вдоль стены;
- контроль за правильной осанкой у стены, попеременно сгибая колени к животу;
- сесть на пол, скрестив ноги, положить обе руки на колени и выпрямить спину;
- принять правильную осанку у стены, отойти шаг, сохранив правильную осанку, присесть, вернуться к стене, проверить правильность осанки;
- стоя у стены (с правильной осанкой), подняться на носки и продержаться 3-4 сек., вернуться в исходное положение. То же отходя шаг от стены;
- ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.
- лечь на живот, руки соединить за спиной в замок, ноги прижаты, выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад.

4. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:

- ходьба на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стопы;
- ходьба с перекатом стоп с пятки на носок;
- сидя, попеременное сгибание и разгибание стопы;
- сидя, круговые движения стопами внутрь и наружу;
- сидя, обхватить мяч подошвенной частью стопы и поднимать мяч ногами вверх, вниз;
- захватывать пальцами ног разные предметы;

- ходить по гимнастической палке боком средней частью стопы;
- ходить по гимнастической палке приставными шагами, сжимая пальцами ног, пятки на полу;
- стоя у опоры, ноги вместе, подняться на носки; развести пятки в стороны, поставить; подняться на носки, соединить пятки и опустить;
- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой;
- катание стопой теннисного мяча;
- сидя, руки в упоре сзади, катание стопами гимнастическую палку вперед, назад.

5. Дыхательная гимнастика (научить правильному дыханию при выполнении упражнений; брюшному типу дыхания):

- упражнения для овладения полным дыханием;
- упражнения для овладения смешанным типом дыхания;
- упражнения для развития носового типа дыхания;
- упражнения с произношением звуков «и», «а», «ух», «брах..х», «брух..х», «р».

6. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата:

- ходьба по уменьшенной площади опоры;
- стоя на полу, равновесие «ласточка» (руки в стороны, на пояс, вверх);
- стоя, одна нога впереди (ступни составляют одну линию), подняться на носки;
- то же с поворотом туловища;
- стоя, на гимнастической скамейке на одной ноге, другую вперед, в сторону, назад;
- то же, но стоя продольно;
- шаг ногой вперед и назад;
- повороты на 180, 270, 360 градусов;
- прыжки с поворотом на 90, 180 градусов.

7. Упражнения на расслабление:

- стоя, руки вверх, расслабленно опустить кисти, локти, плечи;
- стоя, руки вверх, встряхнуть кистями рук и поочередно расслабленно уронить правую и левую руку;
- стоя, руки в стороны, согнуты в локтях, покачать расслабленными предплечьями и кистями рук.

- лежа на животе, руки вверх, потянуться руками вверх, ногами вниз и расслабиться.

- правой рукой поднять за кисть левую руку, встряхнуть и опустить. То же с другой рукой.

- стоя, поднять и уронить плечи (удивиться);

- стоя, наклонить туловище вперед и покачать расслабленными руками.

8. Акробатические упражнения:

Перекаты в группировке, кувырок в группировке вперед и назад; стойка на лопатках с опорой на руки; равновесие на одной ноге (ласточка), кувырок вперед с поворотом; стойка на голове и руках с опорой на стенку; переворот в сторону (колесо), переворот вперед двумя ногами (стойка-мост).

2.4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка к тренировкам и соревнованиям предусматривает решение следующих задач:

- формирование значимых мотивов наряженной тренировочной работы,
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.
- овладение способностью к сосредоточению и уверенности в себе, своих силах.

План-схема психологической подготовки.

задачи	средства и методы
1.Формирование значимых мотивов тренировочной работы	Постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач, убеждение в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся, как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
4.Развитие психических функций и качеств: сосредоточенности внимания, двигательной памяти, творческого воображения.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

2.5. Воспитательная работа с обучающимися в учебном году.

№ п/п	Наименование мероприятий	Участники мероприятий	Сроки проведения
1	Работа с родителями (проведение родительских	Тренер-преподаватель,	В течение учебного года)

	собраний, беседы)	родители (законные представители).	
2	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	Тренер-преподаватель, (законные представители), обучающиеся	По приглашению проводящих сторон, по календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ №6
3	Посещение исторических мест, экскурсии по городу, прогулки в парках и т.д.	Тренер преподаватель, обучающиеся	В течение учебного года.
4	Проведение инструктажей	Тренер-преподаватель, обучающиеся	В течение учебного года.
5	Беседы о режиме дня обучающиеся обучающихся, личная гигиена спортсмена	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Ноябрь, февраль
6	Беседы о здоровом образе жизни. Закаливание организма	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Ноябрь, январь, май,
7	Беседы о вреде курения, алкоголизма	Тренер-преподаватель, обучающиеся	В течение года
8	Беседы о правилах дорожного движения: Безопасный маршрут в спортивную школу Где нас подстерегает опасность Помни, на дороге ты не один	Тренер-преподаватель, обучающиеся	В течение учебного года, перед каждым каникулами
9	Дни рождения обучающихся: День именинника	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Каждый месяц
10	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	Тренер-преподаватель, обучающиеся, родители (законные представители).	декабрь, январь
11	Конкурс для девочек посвященный международному женскому дню.	Тренер-преподаватель, обучающиеся	2 неделя марта
12	Конкурс для мальчиков «Самый сильный» посвященный дню защитника Отечества.	Тренер-преподаватель, обучающиеся	Последняя неделя февраля
13	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	Тренер-преподаватель, обучающиеся родители (законные представители).	Июнь

2.6. Результаты освоения программы «Оздоровительная гимнастика для детей»

Результаты освоения содержания программы «Оздоровительная гимнастика для детей» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать

обучающиеся. Результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в реальной повседневной жизни. Результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: - знание основных направлений развития физической культуры, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры, ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: - восприятие красоты телосложения человека, красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно, восприятие спортивного мероприятия, как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Подготовка обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

3. Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Двигательная активность и здоровье./ Агаджанян Н.А., Двоеносов В.Г., Ермакова Н.В., Морозова Г.В., Юсупов Р.А. – Казань: Издат-во КГУ, 2005 - 216 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988 – 208 с.
3. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов-на-Дону, 2001. – 135с.
4. Бернштейн Н.А. «О ловкости и ее развитии» 1991г.,
5. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. - М.: Просвещение, 1989. – 234 с.
6. Менхин Ю.В. – «Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
7. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности. - М.: ТЕИС, 1997. – 112 с.
8. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева – Воронеж, 2007. – 224 с.
9. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 285 с.
- 10.Абрамов М.С. Аэробика и мы. - Т.: Медицина.,
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М., 1985
12. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 1986.
13. Виру А.А., Юримьяэ Т.А., Смирнова Т.А.. Аэробные упражнения. М.: Ф и С. , 1988.
14. Лари Чинчила Йога для детей 2005
- 15.Е.Н. Литвинов, Лях, М.Я. Виленский, Б. И. Туркунов Физическое воспитание учащихся М.: Просвещение 1996
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физкультуры. - М.: Ф и С., 1991.
- 17.Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. - М.: ФиС, 1990,
- 18.Элис Кристенсен Целебная Йога 2004г Москва .